

Orgasmuslernen für Frauen

„Mit Genuss zum Orgasmus“

Ausgangspunkt ist, dass zum Erleben eines Orgasmus und einer erfüllten Sexualität **Lernschritte** nötig sind, die **jede Frau** gehen kann.

Aufbauend auf den sexuellen Fähigkeiten, die sie schon mitbringt, kann sie lernen, ihr Sexualität zu verstehen, ihren Schoßraum zu wecken, ihr erotisches Erleben zu entwickeln und immer mehr zu genießen.

Das Lernen „Mit Genuss zum Orgasmus“ in einem geschützten Raum für Frauen ist lustvoll, fröhlich, spielerisch, ernst, Ziel gerichtet und effektiv. Es findet in einer Gruppe mit maximal 10 Teilnehmerinnen statt

Die Inhalte:

- Grundlegendes Wissen über die sexuellen Funktionen des weiblichen Körpers
- Das Wahrnehmen und Aussprechen von Bedürfnissen
- Reflexion persönlicher und gesellschaftlicher Normen, die den erotischen Genuss behindern
- Mit (Hormon-) Yoga, Tanz und Berührungsübungen lernen, sich und den eigenen Körper wahrzunehmen und zunehmend zu genießen.
- Übungen in der Gruppe, die Atmung zu vertiefen, die Stimme fließen zu lassen, das Spiel mit Bewegung und Muskelspannung, dies ist für lustvolles Erleben eine grundlegende Voraussetzung
- Anleitungen für Übungen, die in der Privatsphäre zuhause ausprobiert werden sollen

Ein anregender und unterstützender Austausch mit den anderen Frauen ermöglicht es, voneinander zu lernen.

In diesen Kurs „Mit Genuss zum Orgasmus“ für Frauen kommen erfolgreiche Methoden zum Einsatz, wie z.B. Tanz, Hormon- und Hartha-Yoga und Methoden nach Doris Christinger, Maitreyi Piontek, Jean Yves Desjardins „Sexocorporel“ u.a..

Wie beim Erlernen einer Sprache oder eines Instrumentes wird empfohlen, etwas **Zeit** zum regelmäßigen **Einüben** & **Vertiefen** der neuen Fähigkeiten einzuplanen.

Der Kurs dauert 9 Abende á 2 Stunden & 1 ganzen Tag

Bei Interesse bitte wenden an:

Beratung für Körper ♦ Liebe ♦ Gesundheit

Sylvia Vette-Rügggen

Tanztherapeutin & Yoga Lehrerin

Integrale Paar- und Sexualtherapie

Sexologin für „Sexocorporel“

Tel: 0521 – 9890061

Mobil: 0176 – 54724319

Mail: vette-rueggen@t-online.de

www.sylviavette-rueggen.de